

## 2) 学生に対する健康教育

教育学部特別別科学生の協力のもとに、健康維持と増進に関する別図のようなパンフレットを作成し、城内地区の生協食堂を利用して定期的に掲示した。

ご入学、ご進級 おめでとう

こちら **保健管理センター** です

保健管理センターは、あなたが健康に大学生活を  
Enjoyできるようにお手伝いします。

健康相談 --- あれ? おど? おかしいなと思ったら / 相談室へ

学生相談 --- 悩みごと何でも O.K 気軽にどうぞ 2階

応急処置 --- やさしくてきれいな看護婦さんが包帯を巻いてくれます

※ その他健康に関することならなんでも  
ご相談下さい

教育学部 養護教諭特別科  
351, 352, 353, 424

ここです

テニスコート 事務局

学生館 石川門

教育学部

61. 4. 23

みんな受けよう  
**定期健康診断**

まごころ

日	対象	場所	時間
5/13~16	新入生	保健管理センター 学生館大集会室	13時15分 ~16時
5/19	院生・専攻・別科		
5/20~22	工学部	秀峯会館	13時15分 ~16時
5/23~28	薬学・医学部	薬学講堂	9時~16時

学生生活をEnjoyできるのもまず健康から  
めんどくさいはこの君!! 自分の健康を考えよう

教育学部 養護教諭特別科  
かよ, きよみ, せいこ

保健管理センター

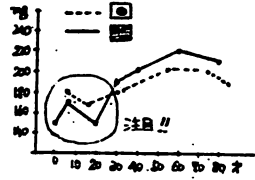
61. 5. 13

# 今 子どもから 高コレステロール が心配

コレステロールなんて、中年期からの問題だと思っていませんか？ 現在の日本の若者のコレステロールは、非常に高く国のようにアメリカより、ずっと高いのです。！ 驚くべきこと、高コレステロールは、動脈硬化を進め、心臓疾患、脳疾患などをまねく。てこぼろ

## 食事・生活気をつけてますか？

- コレステロールを高くするものは、
- 1 動物性脂肪のとりすぎ
- 2 食べすぎ
- 3 体質
- 4 野菜不足
- 5 喫煙



別科  
JUNKO  
SEIKO  
YUKARI

今からまだ間に合います。いつまでもピンピン若さを保つために、バランスのいい食事と健康的な日常生活を！ -ロケ、コレステロールは、簡単に減らすことができます。

61.5.28

# Enjoy Summer

夏はバツと暑いことも体力を消耗する暑い季節です。楽しい夏を過ごすためには「健康」が第一です。

## 注意しよう

- 暴飲暴食を避け規則正しいバランスの取れた食生活しよう
- 十分な休息をとろう
- 冷房のきき過ぎに注意しよう  
(室内の室温は25~26℃  
外気温との差は5℃以内が  
体に負担をかけません)



不規則な食事は胃腸に負担をかけます。また冷たい物の取り過ぎは下痢を起します。食後が冷たいからといって水分は取り過ぎるとよいに食欲低下を起し体調悪化となります。

扇風機やクーラーをつけたまま寝ると、睡眠中は体温が下がります。室温と意識的に調節をしないと、体調をくずし夏かぜの原因となります。

by 別科の千恵子・ゆかり・晴美

61.6.26

# 梅雨の健康管理気をつけてますか？



6月。これからジメジメとしたいやな梅雨がやってきますね。梅雨時は、健康をおびやかす食中毒やカビが発生しやすいです。健康的に梅雨を乗り越えることは、自分のちょっとした注意で十分可能なことです。さあ、貴方も、今日から気をつけましょう。

## ◇食中毒予防のポイント

- 手洗いの励行、新鮮な食品を買うようにしましょう。(日付けに気をつけて！)
- 食品には火を通す。
- 台所の清潔 (オズミ、ゴミ、ハエの駆除) 食器も毎日消毒!!



## ◇カビの防止

- 布団干し (湿った布団は、身体によくありません。)
- 風呂場などは風を通し、できるだけ乾燥させましょう。



保健管理センター 別科の 由香里・佳子・千恵子

61.6.12

# 清涼飲料水には御用心!!

9月。吹く風は秋の気配が感じられる頃となりました。スポーツの秋を楽しもうと思っただけなのに、汗を流した後の冷たい飲み物は、のどがしずむやいなものです。But! 清涼飲料水には、意外な秘密が...

## ◇ジュースは砂糖水!?

冷たいから甘味を感じにくいけど、1本に15~20gも砂糖を含まれています。

例えは...	成人1日あたりの砂糖摂取量は20gです。
ファミマ { 角砂糖 }	
オロナミンC 5分	
コーレ { 角砂糖 }	
コーラ 3分	

## ◇桃蜜

1. 砂糖をとりすぎると、ビタミンB1、カルシウムの不足、体が酸性に傾き、便秘やイライラの原因!
2. 水分をとりすぎると、胃液が薄くなるので食欲が落ちたり、おおいに感じなくなることもあるのです。

◇のびのびかかたら、水、牛乳、麦茶と飲むか、うがいするのにはしりあ!



せめて汗をながしても、逆に太るかも...

はるみ・けいこ・としみ o b 別科

61.9.11

## カロリー編・オ2弾



毎日の食生活、食べ物、おいしい季節となりました。

皆さんが日頃よく口にする食物のカロリーはどのくらいでしょう？

ごはん一杯 180 cal

トースト一枚 140 cal

梨 1個 120 cal

栗 4つ 150 cal

みかん 1個 40 cal

ケーキ 1個 400 cal

ホトキアス 1袋 500 cal

スナック 10枚 500 cal

2000kcal摂取カロリー - 2500 cal

よく食べた後には、適度な運動をしましょう。

次回は、「運動とカロリーについて」です。こう御覧下さい!!



61.9.29

## カロリー編・オ3弾

突然の寒波でさぶさぶしい日々、背中を丸めて肉まんなんかを、ほおばっていませんか？ 食べた物を消費するには、どれくらいの運動が必要かと思いませんか？

ごはん一杯約80kcal消費するために必要な運動は次の通りです。

歩行	35分	スキー	18分
全カ走	9分	テニス	30分
自転車乗り	80	なわとび	20分
水泳	16分	横になる	138分

消費カロリーは体重や技術により個人差が大きいので、これは一つの目安ですが、これを参考にして、足りないように注意しましょう!

美、康代、よし。

61.10.23

## ●保健だより● No.1. 6月10日号. 保健管理センター発行.

こんにちは!! もう梅雨ですね。心身共に元気ですか? 保健管理センター発行の保健だよりです。これから又1年2週間毎に「別料」相当により発行していきます。不備な点も多いと思いますが、少しでも皆さんの健康への助けになれば幸いです。よろしくお願ひします。

お名前を記入して送ってください...

「保健管理センター」ってこんなところにあるんだよ。の巻は...

●学生の心身の健康増進を図ることを目的に...

[101] 健康相談・指導。

月・火・水・金... 14:00~16:00 内科。

木... 9:30~11:00 内科。

[102] 応急処置 [103] 学生相談(カウンセラー)...

[104] 1年生は、大學生者に慣れあがらう5月病なめ6月病に慣れあがらう。

1年生は、大學生者に慣れあがらう5月病なめ6月病に慣れあがらう。1年生は、大學生者に慣れあがらう5月病なめ6月病に慣れあがらう。1年生は、大學生者に慣れあがらう5月病なめ6月病に慣れあがらう。

6月2日(日)は父の日ですね。

大學生になっても父は父...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

お父さんか? お父さんか?...

62.6.10

## ●保健だより● No.2. 6月25日号. 保健管理センター発行.

いよいよ、お父さん、お母さんに、暑い日が続きますね。冷たいものがおいしく、さっぱりと食事とていいます。この時期は、カビなどの繁殖して、食品が傷みやすくなります。

今回は、「食中毒の予防について」お話しします。

1. 食前加熱 — 食べる直前に加熱しましょう。加熱することによって細菌を殺すことができます。加熱して冷めたら食べることで、効果がありません。
2. 早期摂取 — 新鮮なものを食べましょう。細菌が繁殖する前に食べましょう。買ってきたものは、きちんと製造年月日を確認しましょう。
3. 冷蔵 — 冷蔵することによって、細菌の繁殖を防ぐことができます。
4. 食器の利用 — 食器は消毒作用があります。

お料理や、おにぎりには、よく火を通すようにしましょう。

どうかな? と進んだ日には、おたいていいいけど、食べるとやめましょう。

万が一、下痢や腹痛がおきたら、最速で病院に。お医者さんに診てもらいましょう。

まき、しずか、あやこ。

62.6.25

●保健だより● No.3 7月4日号 保健管理センター発行

暑中御見舞申し上げます!

これから、もっと暑くなって体調もくずれやすくなります。健康に注意して楽しい夏休みをお過ごしください。

今回は「夏バテ」についてお話しします。

**夏バテとは?** 外気温が急に暑くなった場合に、体がそれに対応できなくなったり状態とされています。体温の上昇、汗をかき冷たい飲物を飲み、消化不良をおこします。また、高温な環境は、精神・神経系の不調を引き、食欲不振や胃腸障害をおこします。

**夏バテにいい食物は?**

- 冷たい食物、さらばれた食物の少量摂取を心がけよう。
- エネルギーに効率的なよい脂肪をとりましょう。
- 発汗した分、少量の塩分や無機質を食料や飲料で補いましょう。

野菜や肉類の油いため、生野菜のドレッシングあえ、焼肉飲み物としては、牛乳、麦茶、果汁、野菜ジュースなどがよい。

MIYAKO & YOSHIMI

**ヒトロメ**

工場の五日にわたるお祭りや食祭の日は、うなぎを食べる習慣は江戸時代から始まりました。良質の蛋白質と脂肪、ビタミンAが含まれており、カリウムの高いうなぎを食べることで夏バテを防止しやすくなります。

62.7.4

●保健だより● No.5 11月27日号 保健管理センター発行

**「かせをひいたときの入浴の是非論」**

かせをひいたときは、風呂に入らぬほうがいいというは日本での常識、アメリカでは日本の常識とは反対に、むしろ積極的に入ってからだを温め、年々あがってくる免疫力を高めるといわれています。そしてさらに正しいのかどうか、疑問には2通りあります。ウイルスの感染によるインフルエンザ流行(季節性)と、からだを温めたことでかきやすくなる(熱中症)です。

★インフルエンザにかかるときの注意

白湯とアセチルサリチル酸入浴は控えたいといわれています。感染により、免疫力が低下するからです。

★感冒にかかるときの注意

アセチルサリチル酸入浴は控えたいといわれています。感冒による発熱を悪化させるおそれがあります。また、アセチルサリチル酸入浴は、かぜを悪化させるおそれがあります。

日本では、日本に入浴はシャワーと違って、湯をかけるという入浴方法があります。湯をかけるという入浴方法は、湯をかけるという入浴方法があります。

**結論** 日本式の入浴方法は、かせにかかるときは、むしろ風呂を避けて、休養した方がよいようです。

62.11.27

●保健だより● No.4 9月12日号 保健管理センター発行

こんにちは!! 夏休みどうでしたか? 海や山へ遊びに行き、楽しかった反面、怪我や病気をした人もいます。9月9日は救急の日です。今週号は、日常おこりやすい怪我の対処法についてお話しします。

▶ 鼻血—鼻をしっかりとつまみ、顎を引きます。



▽ ヒトロメ

9月15日(火)は

敬老の日。

みなさんのおじいちゃん、おばあちゃんは無事かな?

日本の平均寿命は85歳、

80.93歳になりました。

身の回りのお年寄りに

いたわりの言葉を!!

▶ 火傷—洗面器に水をためた中で、ヒリヒリした痛みが

消えるまで冷やす。洋服の上から火傷した時は

その上から冷やす。

▶ 捻挫—氷で冷やす。パテックスはこまめに換える。自分

勝手に固定はしない。必ず、お医者さんへ。

▶ ハチさされ—毒針を抜き、アモニウム水を濡すか、何もなければ

冷たい水で冷やすだけでもいい。絶対に

かき回さないこと。



みずほ・みどり・ななみ・たけし

62.9.12

★保健だより★ No.6 12月7日発行 ~保健管理センター~

Hi みなさん、冬の寒さも一段と厳しくなってきました。今年ももうクリスマスが……クリスマス、お正月、お正月も忙しい時期です。今日は食べ物特集です。

◎お話ししたい! こんな食べ物◎

- ① かしわとき 梅干と黒く焼き、湯を入れ、ごはんを1杯に1杯に飲む。
- ② せきとき 大根おろしに、ハチミツを加えて食べる。
- ③ のどが痛い 長ネギの、白い部分をすりつぶし、湯で煮て、のどに塗る。
- ④ 痛れたとき 酢を食べる。酢には疲労物質の乳酸を分解する働きがあり、疲労物質を分解する働きがあります。

1ロメニ 二日酔いの妙薬!!

柿の皮に豊富な単糖類、ビタミンB、Cは、アルコールの酸化とスムーズにします。だから酔いさましに効果的というわけです。ウサギに柿ジュースを飲ませ、30分後にアルコールを飲む。血中濃度を調べた結果、酔いさましに効果的というわけですね。柿の皮を乾燥させて、お茶にするのもいいですね。

62.12.7